

LIFE LONG SPORTS PROGRAM 2020



第2期ライフロングスポーツプログラム（フィットネス）

- 参加対象:大人 20名(内村外定員5名)
- 開催期間:令和2年9月1日(火)~11月28日(土)
- 参加費:4500円(希望者スポーツ安全保険代別途)
- 申込方法:所定の参加申込書に必要事項を記入し、公民館窓口へお手続きください。

※必要書類は、中央公民館窓口・村ホームページでダウンロードできます。

プログラムスケジュール(2期)

9月		10月		11月	
1 火	楽トレッチ(柔剣道場) 19:00~20:00	1 木	バレトン 19:30~20:30	1 日	
2 水		2 金		2 月	
3 木	バレトン 19:30~20:30	3 土	ピラティス 17:00~18:30	3 火	
4 金		4 日		4 水	
5 土	ピラティス 17:00~18:30	5 月		5 木	
6 日		6 火		6 金	健康ポール 19:30~20:30
7 月		7 水	フィットネスフラ 19:30~20:30	7 土	
8 火		8 木		8 日	
9 水	フィットネスフラ 19:30~20:30	9 金	健康ポール 19:30~20:30	9 月	
10 木		10 土		10 火	楽トレッチ(柔剣道場) 19:30~20:30
11 金	健康ポール 19:30~20:30	11 日		11 水	
12 土		12 月		12 木	バレトン 19:30~20:30
13 日		13 火	楽トレッチ(柔剣道場) 19:30~20:30	13 金	
14 月		14 水		14 土	ピラティス 17:00~18:30
15 火	楽トレッチ(柔剣道場) 19:30~20:30	15 木	バレトン 19:30~20:30	15 日	
16 水		16 金		16 月	
17 木	バレトン 19:30~20:30	17 土	ピラティス 17:00~18:30	17 火	楽トレッチ(柔剣道場) 19:30~20:30
18 金		18 日		18 水	フィットネスフラ 19:30~20:30
19 土	ピラティス 17:00~18:30	19 月		19 木	
20 日		20 火	楽トレッチ(柔剣道場) 19:30~20:30	20 金	健康ポール 19:30~20:30
21 月		21 水		21 土	
22 火		22 木		22 日	
23 水		23 金	健康ポール 19:30~20:30	23 月	
24 木		24 土		24 火	
25 金	健康ポール 19:30~20:30	25 日		25 水	
26 土		26 月		26 木	バレトン 19:30~20:30
27 日		27 火		27 金	
28 月		28 水		28 土	ピラティス 17:00~18:30
29 火		29 木	バレトン 19:30~20:30	29 日	
30 水		30 金		30 月	
		31 土	ピラティス 17:00~18:30		

※スケジュールは講師の都合等に変更になる可能性があります。

※LLSP(ライフロングスポーツプログラム)は、1期(5~7月)・2期(9~11月)・3期(1~3月)の3期となっております。スケジュールは1期ごとに更新します。

プログラム紹介

楽(らく)トレッチ

内容:ストレッチと体幹トレーニング、ヨガやリズム体操を織り交ぜて、楽しみながら無理なく続けられる、そして心身を『楽』にしていくためのエクササイズです。

講師:鈴木 香織

(資格)ヨガ講師、親子ヨガ講師、高齢者ヨガ認定

愛知三重の文化協会やスポーツクラブ等で幅広い年齢層にヨガや健康体操を行っている。



ピラティス

内容:胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで、体の奥の筋肉を鍛える運動です。負荷が少なく初めての方にも参加していただきやすい教室です。

講師:三井 貴代

(資格)マットピラティス・ベーシックマットピラティス等

民間スポーツジム等でフィットネス指導を行っている。



バレトン

内容:バレトンとは、フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせたエクササイズです。簡単な動作で、誰でも簡単に楽しみながら全身を引き締めます。

講師:渡辺 美穂

(資格)FTP JAPAN バレトン®インストラクター

40代~60代を中心に転ばない体づくりの指導を行っている。



フィットネスフラ

内容:フラダンスをもとにしたフィットネス。曲に合わせて、ステップとハンドモーションを使った有酸素運動を行います。安全に楽しく、身体に効果的な運動となっております。

講師:松本 陽子

(資格)JWIフィットネスフラインストラクター

県内のスポーツクラブ等でフィットネス教室を行っている。



健康ポール

内容:トレーニングやリハビリに用いられている円柱型の固めのクッションで骨盤矯正を行います。健康に必要な「正しい姿勢」だけでなく、リラックス効果も得られる教室です。

講師:山崎 友裕

(資格)DRTインストラクター、健康運動指導士など

専門学校講師、野球部のトレーナーを務める。子どもから高齢者まで幅広く指導経験がある。

第2期ライフロングスポーツプログラム(フィットネス) 申込用紙

対象者

在住・在勤 大人(18歳以上) 20名 (内村外定員5名)
※先着順となっております。

参加費

4,500円/期 ※1期3ヶ月分
※任意:スポーツ安全保険・振込手数料(小学生 830円/大人 1,880円)
※申込みが定員上限に達しない場合、追加募集として、10月から3,000円、11月から1,500円で募集します。(先着順)

申込・問合せ

8月7日(金)～8月25日(火)午後9時まで

飛島村中央公民館窓口へ申込用紙を提出してください。
先着順となりますので、申込時に、下記の申込用紙を記入の上、参加費(保険加入者は保険料も)を受付窓口に提出してください。
定員になった場合は、申込みを締め切りますのでご了承ください。

持ち物

スポーツできる服装、飲み物、タオル、室内シューズ
※ピラティス・楽トレッチ・健康ポール開催時は、ヨガマットをご持参ください。

申込・問合せ先:飛島村中央公民館 教育委員会 生涯教育課 TEL:52-3351
火～土 午前9時～午後9時
日・祝日 午前9時～午後5時

キリトリ

第2期ライフロングスポーツプログラム(フィットネス) 申込書		
フリガナ		(在勤者会社名記入)
氏名		
住所	〒	
連絡先		村内 ・ 村外
() -		
スポーツ安全保険加入 する ・ しない (○をつけてください。)		
HP等へ写真掲載の同意	<input type="checkbox"/> 同意する (教室に参加される際は、 <input checked="" type="checkbox"/> の記入が必要となります。)	

※ご記入頂いた情報は、本教室のみに利用します。
※HP等への写真は個人が特定されないよう配慮いたします。